

Мелітопольський державний педагогічний університет  
імені Богдана Хмельницького  
Українське географічне товариство  
(Мелітопольський відділ)

**НАУКОВЕ СЬОГОДЕННЯ:  
СТАН ТА ПЕРСПЕКТИВИ  
РЕГІОНАЛЬНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ**

**МАТЕРІАЛИ**

Регіональної науково-практичної конференції, присвяченої  
60-річчю природничо-географічного факультету

**19 травня 2021 року**

Мелітополь – 2021

УДК 502+338+379.85+55+91+93+94+811+327  
Н 34

**Н 34 Наукове сьогодні: стан та перспективи регіональних досліджень : матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Мелітополь, 19 травня 2021 р.) / за ред. Л. М. Донченко, І. А. Арсененко, С. І. Пачева, Л. І. Полякової, Я. В. Попенка, Л. А. Прохорової. Мелітополь : МДПУ імені Богдана Хмельницького, 2021. 252 с.**

*Матеріали доповідей подано в авторській редакції. Погляд редакційної колегії збірника не завжди співпадає з позицією авторів опублікованих матеріалів. Автори повністю відповідають за наукову добросовісність, стилістику та орфографію, точність наведених фактів, цитат, власних імен, дат та інших відомостей.*

© Автори статей, 2021  
© Мелітопольський  
державний педагогічний  
університет імені Богдана  
Хмельницького, 2021

## З М І С Т

<b>РОЗДІЛ І. ФІЗИЧНА ТА СОЦІАЛЬНО-ЕКОНОМІЧНА ГЕОГРАФІЯ.....</b>	<b>9</b>
<i>Антоненко В.А.</i> ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНИХ ПРИРОДНО-СІЛЬСЬКОГОСПОДАРСЬКИХ РАЙОНІВ ХЕРСОНСЬКОЇ ОБЛАСТІ .....	9
<i>Василюк Л.А.</i> СТАН ТА ВИКОРИСТАННЯ МІНЕРАЛЬНО-СИРОВИННОЇ БАЗИ ХЕРСОНСЬКОЇ ОБЛАСТІ .....	13
<i>Гришко С.В., Непша О.В.</i> ГІДРОГЕОЛОГІЧНІ УМОВИ ТА ОСНОВНІ ПОКАЗНИКИ ЯКОСТІ ПІДЗЕМНИХ ВОД МІСТА МЕЛІТОПОЛЬ ЗАПОРІЗЬКОЇ ОБЛАСТІ .....	18
<i>Гришко С.В., Прохорова Л.А., Непша О.В.</i> РОЛЬ І ЗНАЧЕННЯ ГЕОІНФОРМАЦІЙНИХ СИСТЕМ В ЕКОЛОГІЗАЦІЇ ШКІЛЬНОГО КУРСУ ГЕОГРАФІЇ ...	25
<i>Дорожко Г.І.</i> ПОТЕНЦІАЛ ШКІЛЬНОГО КУРСУ ГЕОГРАФІЇ У ФОРМУВАННІ ЕКОЛОГІЧНОЇ КУЛЬТУРИ УЧНІВ .....	30
<i>Дьячкова А.В.</i> ҐРУНТИ АГРОГОСПОДАРСТВА «РОЗІВКА» МЕЛІТОПОЛЬСЬКОГО РАЙОНУ ЗАПОРІЗЬКОЇ ОБЛАСТІ .....	34
<i>Зав'ялова Т.В., Арапан А.П., Тутова А.С.</i> КЛЮЧОВІ ГЕОЕКОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ МІСТА МЕЛІТОПОЛЬ .....	37
<i>Іванова В.М., Кілімова О.А., Ярошенко Я.С.</i> ОСНОВНІ ПОКАЗНИКИ ЗАБРУДНЕННЯ АТМОСФЕРНОГО ПОВІТРЯ В МІСТІ МЕЛІТОПОЛЬ .....	42

<i>Непша О.В.</i> ГЕОЛОГО-ЕКОНОМІЧНА ОЦІНКА ДІЛЯНКИ «СПАСЬКА-3» РОДОВИЩА БУДІВЕЛЬНИХ ПІСКІВ МЕЛІТОПОЛЬСЬКОГО РАЙОНУ ЗАПОРІЗЬКОЇ ОБЛАСТІ .....	45
<i>Підлозний І.В., Костенко Ю.М.</i> ОСНОВНІ РИСИ ГЕОМОРФОЛОГІЧНОЇ БУДОВИ ПРИДНІПРОВСЬКОЇ ВИСОЧИНИ В МЕЖАХ ЗАПОРІЗЬКОЇ ОБЛАСТІ .....	51
<i>Прохорова Л.А.</i> ГЕОЛОГІЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА КОСТЯНТИНІВСЬКОГО РОДОВИЩА СУГЛИНКІВ МЕЛІТОПОЛЬСЬКОГО РАЙОНУ ЗАПОРІЗЬКОЇ ОБЛАСТІ .....	53
<i>Сажнев М.Л.</i> ДЕРНОВІ ҐРУНТИ НА ТЕРИТОРІЇ ЗАПОРІЗЬКОЇ ОБЛАСТІ .....	57
<i>Сапога Л.М.</i> РЕСУРСИ ПІДЗЕМНИХ ВОД ХЕРСОНСЬКОЇ ОБЛАСТІ, СТАН ЇХ ВИКОРИСТАННЯ ТА ЯКІСТЬ .....	59
<i>Сугоняк Я.В., Непша Я.Ю.</i> ПРОБЛЕМИ ДЕГРАДЦІЇ ЗЕМЕЛЬ В УКРАЇНІ .....	64
<i>Чорнобай В.В.</i> ЕКОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ОСУШЕННЯ ЗЕМЕЛЬ В РІВНЕНСЬКІЙ ОБЛАСТІ .....	68
<b>РОЗДІЛ II. ІСТОРІЯ, АРХЕОЛОГІЯ ТА АНТРОПОЛОГІЯ .....</b>	72
<i>Пачев С.І., Буцький П.Е.</i> «СВЕДЕНИЯ О НАСЕЛЕННЫХ МЕСТАХ» 1896 РОКУ ЯК ДЖЕРЕЛО З ІСТОРІЇ БОЛГАРСЬКОГО ЗЕМЛЕВОЛОДІННЯ В ПІВНІЧНОМУ ПРИАЗОВ'І ..	72
<i>Мусна А.С.</i> ПРАВОВА ДІЯЛЬНІСТЬ КНЯЗЯ ЯРОСЛАВА МУДРОГО .....	76

<i>Младьонов І.М.</i> ЕКОЛОГІЧНИЙ РУХ ДОБИ ПЕРЕБУДОВИ У ЗАПОРІЗЬКІЙ ОБЛАСТІ .....	82
<i>Ситник О. М., Середа Ю.О.</i> ЗНАЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОГО КУРСУ «АНАЛІТИЧНА АРХЕОЛОГІЯ» У ПРОЦЕСІ ВИВЧЕННЯ АРХЕОЛОГІЧНИХ АРТЕФАКТІВ ПІВНІЧНО-ЗАХІДНОГО ПРИАЗОВ'Я .....	86
<i>Оліфер В.С.</i> РОЛЬ МЗТГ У ЖИТЛОВОМУ БУДІВНИЦТВІ МІСТА МЕЛІТОПОЛЯ У 50-70-ТІ РОКИ ХХ СТОЛІТТЯ .....	90
<i>Гудзь В.В., Ковальов А., Мартовичський С.</i> ІДЕЇ ДМИТРА ДОНЦОВА І ГРИГОРІЯ ВАЩЕНКА ЯК СКЛАДОВА НАЦІОНАЛЬНО-ПАТРІОТИЧНОГО ВИХОВАННЯ .....	92
<i>Колесникова Ю.В.</i> РОЛЬ ПРАВОСЛАВНИХ МОНАСТИРІВ У РОЗВИТКУ ІСТОРИКО-КРАЄЗНАВЧИХ ДОСЛІДЖЕНЬ (XVII – поч. ХХ ст.)	98
<i>Лісєва В.С.</i> ЛІТОПИСИ ЯК ДЖЕРЕЛО З ІСТОРІЇ ЕКСТРЕМАЛЬНИХ ПРИРОДНИХ ЯВИЩ .....	102
<i>Тиць В.В.</i> ЗАСЕЛЕННЯ ПІВНІЧНОГО ПРИЧОРНОМОР'Я У XVIII-XIX ст. ....	106
<i>Крилова А.М., Уханова І.Р.</i> ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ОСВІТИ В ТАВРІЙСЬКІЙ ГУБЕРНІЇ ...	110
<i>Пачева В. М., Рудик О. О.</i> АФІКСАЛЬНИЙ СПОСІБ ТВОРЕННЯ АНТРОПОНІМІВ (НА МАТЕРІАЛІ ПРІЗВИЩ ЖИТЕЛІВ С. МАЛА БІЛОЗІРКА ЗАПОРІЗЬКОЇ ОБЛ.) .....	115
<i>Александров Д.В.</i> РЕГІОНАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ВПРОВАДЖЕННЯ ЄВРОПЕЙСЬКИХ ЦІННОСТЕЙ В ВИЩІЙ ОСВІТІ .....	117

<b>РОЗДІЛ ІІІ. ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ ТА ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ .....</b>	124
<i>Абдуллаєв А.К. огли, Ребар І.В.</i> ТВОРЧА СИСТЕМА «ТРЕНЕР – УЧЕЊЬ».....	124
<i>Білогур В.С.</i> ОСВІТНЯ ПОЛІТИКА У ГАЛУЗІ СПОРТУ В УМОВАХ ПАНДЕМІЇ COVID-19 ЯК ЧИННИК РЕАЛІЗАЦІЇ ФУНКЦІЙ СОЦІАЛЬНО ВІДПОВІДАЛЬНОЇ ДЕРЖАВИ .....	130
<i>Kotova O.V., Protsenko A.A.</i> PROFESSIONAL TRAINING OF FUTURE PHYSICAL EDUCATION TEACHERS IN HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS .....	134
<i>Купреєнко М.В., Непша О.В., Ушаков В.С.</i> ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ОСОБИСТОСТІ СТУДЕНТІВ ПЕДАГОГІЧНИХ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ .....	140
<i>Суханова Г.П.</i> ДИХАЛЬНІ ВПРАВИ ПІД ЧАС ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗІ СТУДЕНТАМИ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ .....	144
<b>РОЗДІЛ ІV. ПРОБЛЕМАТИКА РОЗВИТКУ ОКРЕМИХ ГАЛУЗЕЙ ПРАВА В УКРАЇНІ...</b>	148
<i>Попенко Я.В., Сапухіна Г.В.</i> МІСЦЕВІ ЗАГАЛЬНІ СУДИ ЯК ОСНОВНА ЛАНКА СУДОВОЇ СИСТЕМИ УКРАЇНИ .....	148
<i>Голякова Т.Г.</i> ВИБОРЧА СИСТЕМА: ПОНЯТТЯ ТА ОЗНАКИ .....	153
<i>Пайда Ю.Ю., Оболенцев В.О.</i> ПРАВОВА ПРИРОДА ПОВНОЇ МАТЕРІАЛЬНОЇ ВІДПОВІДАЛЬНОСТІ ПРАЦІВНИКІВ .....	157

<i>Пайда Ю.Ю., Свиридова Я.С.</i> РОЛЬ ГРОМАДСЬКОСТІ В ПРОВЕДЕННІ АНТИКОРУПЦІЙНОЇ РЕФОРМИ В УКРАЇНІ .....	162
<i>Гапотій В.Д., Поздняков А.В.</i> ПРОБЛЕМАТИКА ПРАВОВОГО РЕГУЛЮВАННЯ МИСЛИВСЬКОГО ГОСПОДАРСТВА НА ТЕРИТОРІЇ МЕЛІТОПОЛЬСЬКОГО РЕГІОНУ: ІСТОРІЯ ТА СУЧАСНІСТЬ .....	167
<i>Гапотій В.Д., Меньшов К.А.</i> ОХОРОНА АВТОРСЬКОГО ПРОДУКТУ В УКРАЇНІ .....	173
<i>Кириченко Я.І.</i> АКТУАЛІЗАЦІЯ ЗАХИСТУ АВТОРСЬКОГО ПРАВА ПРИ ІМПЛЕМЕНТАЦІЇ ЗАКОНОДАВСТВА ПРО ВИЩУ ОСВІТУ В УКРАЇНІ	178
<i>Мінкова О.Г., Дмитрів А.О.</i> ПРОБЛЕМА ГЕНДЕРНОЇ РІВНОСТІ У ТРУДОВИХ ВІДНОСИНАХ .....	180
<i>Мінкова О.Г., Кравцов К.Д.</i> НОВІТНІ ПІДХОДИ ПРОВЕДЕННЯ КОНКУРСІВ ДО ВЕРХОВНОГО СУДУ В СУЧАСНИХ УМОВАХ ДЕРЖАВОТВОРЕННЯ .....	185
<i>Мінкова О.Г., Карцева Ю.О.</i> ПРАВОВА ПОЛІТИКА ВІДНОСИН РОБОТОДАВЦІВ ТА ПРАЦІВНИКІВ НА ПІДПРИЄМСТВІ, В УСТАНОВАХ, ОРГАНІЗАЦІЯХ .	194
<i>Мінкова О.Г., Колядич О.М.</i> НЕСТІЙКІСТЬ ЗАЙНЯТОСТІ ЯК НЕГАТИВНА ТЕНДЕНЦІЯ РИНКУ ПРАЦІ .....	201
<b>РОЗДІЛ V. ТУРИЗМ .....</b>	213
<i>Хомотюк С.О., Кондратенко Д.П., Чернов І.О., Донченко Л.М.</i> УДОСКОНАЛЕННЯ ПРОЦЕСУ УПРАВЛІННЯ ТУРИСТИЧНИХ ПІДПРИЄМСТВ»...	213

<i>Арсененко І.А., Донець І.А., Тарасова Г.О., Комісарова Н.О. ПРОБЛЕМИ СТАЛОГО РОЗВИТКУ ЕКОЛОГІЧНОГО ТУРИЗМУ В УКРАЇНІ .....</i>	216
<i>Топалова О.І., Галатенко Ю.О. НІШЕВИЙ ТУРИЗМ: РОЗВИТОК В СУЧАСНИХ УМОВАХ .....</i>	219
<i>Байтеряков О.З., Бабурова Н.О. ШЛЯХИ ВДОСКОНАЛЕННЯ КОМУНІКАЦІЙНИХ ЗВ'ЯЗКІВ ТУРИСТИЧНОГО АГЕНТСТВА «БРАВО-ТУР» З ПОТЕНЦІЙНИМИ СПОЖИВАЧАМИ .....</i>	222
<i>Левада О.М., Бондаренко А.О. ОРГАНІЗАЦІЯ ДІЯЛЬНОСТІ ТУРИСТИЧНОГО ПІДПРИЄМСТВА «МИР ПУТЕШЕСТВИЙ» ІЗ ЗАКЛАДАМИ ГОТЕЛЬНОГО ГОСПОДАРСТВА .....</i>	225
<i>Арсененко І.А., Левада О.М., Орлов Д.В. ВИКОРИСТАННЯ ІНФОРМАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ В СТВОРЕННІ НОВИХ ПОСЛУГ НА ТУРИСТИЧНОМУ РИНКУ М.МЕЛІТОПОЛЯ .....</i>	232
<i>Донець І.А., Арсененко І.А., Тарасова Г.О., Шевелєв М.В. ПРОБЛЕМИ РОЗВИТКУ ГОТЕЛЬНОЇ ІНДУСТРІЇ В УМОВАХ ПАНДЕМІЇ .....</i>	239
<i>Тарасова Г.О. РОЛЬ ШТУЧНОГО ІНТЕЛЕКТУ У ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ .....</i>	243
<i>ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ .....</i>	246



УДК 796.41

**ДИХАЛЬНІ ВПРАВИ ПІД ЧАС ПРОВЕДЕННЯ  
ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗІ  
СТУДЕНТАМИ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ**

*Суханова Г.П. ст. викл.*

МДПУ імені Богдана Хмельницького

Різноманітність відхилень в стані здоров'я, різний рівень фізичної підготовленості пред'являють особливі вимоги до проведення занять з фізичного виховання зі студентами спеціальних медичних груп, припускають індивідуальний підхід в заняттях фізичними вправами, оскільки в спеціальних медичних групах об'єднані особи з різними захворюваннями, різним рівнем фізичної підготовленості і працездатністю. У зв'язку з цим висувається завдання розробки і обґрунтування диференційованого підходу до вибору оптимального навантаження і спрямованості вправ у заняттях з урахуванням мотиваційних установок до фізичного вдосконалення у взаємозв'язку з психоемоційними особливостями організму студентів. Індивідуальний підхід до студентів спеціального медичного відділення сприяє піднесенню емоційного фону і зацікавленості в заняттях фізичною культурою [1-3].

Одним із засобів оздоровчої фізичної культури в проведенні занять з фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи є дихальні вправи [5].

Дуже важливо навчитися правильному повного глибокого дихання; цього як в стародавній медицині, так і в сучасній надається велике значення. При такому диханні збільшується газообмін, рухливість грудної клітки і діафрагми, масажується печінка, шлунок і інші внутрішні органи. Давньосхідна дихальна гімнастика включає також елементи медитації, що сприятливо діє на нервову систему [4].

Глибоке дихання виконується сидячи і лежачи.

1. Зробити повний видих, потім повільно набрати повітря через ніс, стежачи за тим, щоб передня черевна стінка все більше видавалася вперед (набирати повітря не до задухи!). На кілька секунд затримати повітря, потім почати видих через рот з підтягуванням черевної стінки, в кінці видиху опускається грудна клітка. Вдихати і видихати потрібно плавно, уникаючи «поштовхів». Перед наступним вдихом пауза 2-3 с.

2. Сидіти спокійно, прямо, покласти руки на стегна, розслабитися. Не думаючи про стороннє, зосередити увагу на області живота. Очі прикрити, кінчик язика у верхніх різців. Зробити 50 вдихів-видихів, вдихаючи через ніс, видихаючи через рот без напруги.

3. Важливим елементом східної медицини є дихальна гімнастика ци-гун. Лікарі минулого вказували, що за допомогою цих вправ можна досягти внутрішнього природного стану спокою, неспотвореного сприйняття навколишнього і злиття тіла і розуму в єдине ціле. В системі гімнастики цигун взаємопов'язані фізичний фактор – дихальні вправи і психологічний – медитативні вправи.

4. Термін «медитація» визначається як розумова дія, що спрямована на приведення психіки людини в стан поглибленої зосередженості, на досягнення врівноваженості розуму і нереактивної психіки. У монастрій людини набуває при цьому деяку спокійну піднесеність, а соматичний стан – спокійна розслабленість.

5. За допомогою гімнастики цигун, або медитативно-дихальних вправ можна домогтися зниження збудливості багатьох нервових центрів, зокрема рухового аналізатора, загального заспокоєння людини, стабілізації його психоемоційного стану, тому лікування за допомогою медитативно-дихальних вправ в останні роки знаходить все більш широке застосування, особливо в неврології.

6. У давньосхідній дихальній гімнастиці цигун використовується кілька видів дихання: в системі нейян-гун («для профілактики зсередини») одна з основних дихальних вправ, яка поступово ускладнюється; в системі цянь-чжуан-гун («для загального зміцнення», тобто для загартування і довгого життя) – три види дихання: природне, зустрічне і дань-тянь, яке поєднується з медитативними вправами. Природне дихання – рівні, повільні, спокійні дихальні рухи – рекомендуються для ослаблених осіб. Зустрічне дихання – при вдиху грудна клітка збільшується, а при видиху, навпаки, живіт випинається, груди втягується, що зміцнює діафрагму і мускулатуру живота, серцево-судинну систему. Дихання дань-тянь складається з глибоких і тривалих дихальних рухів з рівною тривалістю вдиху і видиху, які поєднуються з медитативними елементами. При диханні в системі нейян-гун проводиться затримка дихання на вдиху (показано хворим шлунково-кишковими захворюваннями) або на видиху (показано при захворюваннях дихальних шляхів) [2,4,5].

### **Список літератури та використаних джерел**

1. Непша О.В., Суханова Г.П. Формування мотиваційно-ціннісного ставлення студентської молоді до занять фізичною культурою. *Фізичне та спортивне виховання у вищих навчальних закладах*. Тези доповідей Всеукраїнської науково-практичної конференції, Запоріжжя, 13-15 жовтня 2017 року. Запоріжжя: ЗНТУ, 2017. С.30-33.

2. Особливості фізичного виховання у спеціальних медичних групах: методичні рекомендації / Я.М. Яців та ін. Івано-Франківськ: Місто-НВ, 2012 47 с.

3. Суханова А.П., Ушаков В.С. Мотивационный компонент физической культуры студентов специальной

медицинской группы. *Актуальные научные исследования в современном мире*. 2018. № 8-3 (40). С. 50- 55.

4. Твердохліб О.Ф. Дихальні вправи для здоров'я  
URL: <https://kpi.ua/breath-photo> (дата зверення 03.05.2021)

5. Тулайдан В.Г., Шелехова Т.В. Дихальна гімнастика, як провідний засіб покращення здоров'я студентів (методичні рекомендації для студентів ДВНЗ «УжНУ»). Львів, «ФестПрінт». 2018. 31 с.